

# Somon Füme, Süzme Peynir ve Salatalıklı Tam Tahıllı Krep

toplam süre **20 dak.** 5 dak. hazırlık süresi **15 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**2.445 kJ / 584 kcal**

Yağ: **25,1 gr** Protein: **39,6 gr**  
Karbonhidrat: **50,0 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

**100 gr** kavuzlu tam buğday unu  
**35 gr** darı unu  
**1 tatlı kaşığı** kabartma tozu  
**220 ml** kefir  
**2** adet yumurta  
**2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu  
**Üstüne:**  
**100 gr** somon füme  
**150 gr** süzme peynir  
**1** salatalık  
**1 tatlı kaşığı** taze dereotu  
**1 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Krep için kullanılacak bütün malzemeleri iyice karıştırın.

### Adım 2

Kızartma tavasını biraz ( kaşığı ) – Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı ile yağlayın. Krep hamurundan bir yemek kaşığı alın, tavaya dökün ve kaşıkla yayarak şeklini verin. Krepin yüzeyinde hava kabarcıkları çıkınca çevirin.

### Adım 3

Pişen krepleri tabağa alın. Üzerine süzme peynir sürün, ardından somon dilimlerini ve salatalığı üzerine koyun. Tabağın üzerine susam ve dereotu serpin. Tercih ettiğiniz başka yeşilliklerle tarifi çeşitlendirebilirsiniz. Afiyet olsun.